Prevenção de acidentes

Nessa fase da vida, a principal característica da criança é sua fragilidade e falta de capacidade para reagir aos perigos.

A asfixia e o engasgamento representam a principal causa de morte de bebês com menos de um ano de idade e as quedas o maior motivo de internamento. Nesta faixa etária há ainda grandes riscos de as crianças sofrerem acidentes rodoviários, queimaduras, afogamentos e envenenamento.

Acidentes rodoviários

- utilizar a cadeirinha em todas as viagens, adequada á idade, sempre instaladas de costas voltadas para o sentido do trânsito se possível até aos 3/4 anos de idade.
- não deve ser usada no lugar frontal com airbag ativo;
- o arnês deve estar sempre apertado, regulado á altura do ombro ou ligeiramente abaixo com folga de apenas 1 dedo;
- não devem ser colocadas, mantas, almofadas ou fraldas debaixo do corpo do bebé;
- o ovo deve ser usado apenas para o transporte, o bebé não deve dormir longos períodos
- existem espelhos que podem ser colocados no encosto da cabeça que permitem o contacto visual da criança.

Berço

- Deve obedecer às normas de segurança europeias, ter em atenção: base do berço, firmeza e tamanho do colchão, altura e distância entre as grades

Queimaduras

- preparar a água do banho: primeiro água fria e só depois a quente, e verificar sempre a temperatura da agua antes de mergulhar o bebé;
- verificar sempre a temperatura do leite da sopa e da papa antes de dar ao bebé;
- não transportar ou ingerir bebidas quentes com a criança ao colo;
- quando a criança começar a sentar ou gatinhar não colocar aquecedores no caminho, colocar protetores de lareira, cuidado com portas do forno.

Asfixia / estrangulamento

- a roupa da cama deve ficar á altura dos ombros;
- não colocar almofadas, brinquedos, laços, fitas, colares ou fios no bebé;
- não colocar o berço ou cama junta a janelas com estores ou candeeiros;
- os alimentos sólidos devem ser partidos em pequenos pedaços, evitar alimentos sólidos ou lisos ou duros; evitar gomas e rebuçados;
- evitar brinquedos de pequeno diâmetro tais como <32 mm ou 45mm se redondos;
- retirar balões vazios e sacos plásticos do alcance da criança.

Queda

- nunca deixar o bebé sozinho na cama, sofá, no muda-fralda; apertar sempre o arnês do ovo ou da espreguiçadeira;
- colocar cancelas no primeiro e último degrau, estando estas sempre aparafusadas á parede; os intervalos entre as grades não devem exceder os 6 cm e o topo deve ser liso;
- as varandas ou terraços devem ter guardas com mínimo de 1,10 m. de altura e sem locais onde a criança possa apoiar os pés; colocar limitadores de abertura de janelas e portas;
- a cadeira de comer deve ser estável, adequada ao peso de bebé;
- não utilizar andarilhos.

Afogamento

- o bebé não deve ser deixado sozinho no banho, as cadeiras de banho são perigosas;
- ter cuidado com baldes, tanques de lavar a roupa, banheiras e piscinas sem proteção

Intoxicação

- medicamentos, produtos corrosivos ou tóxicos, produtos de limpeza devem ser colocados em local alto e fechado;
- todos os produtos devem ser mantidos nas embalagens originais, com rótulos de origem;

Choques elétricos

- optar por tomadas e fichas com alvéolos protegidos, ou colocar protetores de tomadas;
- enrolar fios de candeeiros, ou aparelhos elétricos e esconde-los em locais altos e inacessíveis;

Outros traumatismos

- fixar moveis e estantes á parede;
- colocar travões em gavetas, limitadores de aberturas de armários;
- colocar protetores em esquinas de móveis que possam ferir
- não deixar pequenos eletrodomésticos ligados à corrente em bancadas de cozinha.

Aprenda como evitar os acidentes mais comuns no primeiro ano de vida das crianças, aumentando a segurança contra vários riscos a que os mais pequenos estão sujeitos.

Contactos de urgência:

Número de Emergência: 112

Centro de Informações Antivenenos: 808 250 143

SNS 24/ Dói-dói, trim-trim: 808 24 24 24

SOS-Criança: 800 202 651 – 217 931 617

Horário de funcionamento

Dias úteis, de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 20h00

Contactos

Avenida Agostinho Ribeiro
4610-102 Felgueiras

Tel. 255 310 923
e-mail: usf.felgariarubeans@arsnorte.min-saude.pt

Prevenção de acidentes no primeiro ano de vida

Elaborado por Alunas do 4º ano da Licenciatura de Enfermagem da Universidade do Minho
Baseado Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral (2005) e o Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil (2013) da Direção-Geral de Saúde.Aprovado em 18.12.2019
Última Revisão a 07/12/2022 pela Dra. Joana Teixeira, Enf. Vera Correia
AT. Dilar Costa
Próxima revisão: 06/12/2023